

| Прием пищи               | Раздел меню | Блюда                                    | Вес блюда, г      | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена   |       |
|--------------------------|-------------|--|-------------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--------|-------|
| Завтрак<br><br>2 завтрак | гор.блюдо   | каша гречневая на молоке                 | 165               | 4,95  | 7,76  | 25,58    | 198          | у 121       | 17,63  |       |
|                          |             |  |                   |       |       |          |              |             |        |       |
|                          | гор.напиток | Кофейный напиток                         | 180               | 2,7   | 2,8   | 22,4     | 153          | у148        | 9,24   |       |
|                          | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 40                | 3,4   | 0,64  | 14,8     | 79           |             | 2,35   |       |
|                          | фрукты      | Яблоко                                   | 100               | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 47           |             | 12,9   |       |
|                          |             |  |                   |       |       |          |              |             |        |       |
|                          |             | <i>итого</i>                             |                   | 485   | 11,45 | 11,6     | 72,58        | 477         |        | 42,12 |
| Обед                     | закуска     | салат картоф с зелен гор,морк и яблоками | 60                | 1     | 9     | 7        | 107          | У25         | 11,23  |       |
|                          | 1 блюдо     | щи из свежей капусты с картофелем        | 200               | 2     | 5     | 8        | 91           | М124        | 16,73  |       |
|                          | 2 блюдо     | фрикадельки "Петушок"                    | 90                | 13    | 15    | 9        | 224          | 81          | 29,18  |       |
|                          | гарнир      | каша пшеничная вязкая                    | 150               | 4     | 4     | 25       | 153          | М510        | 10     |       |
|                          | напиток     | чай с лимоном                            | 200               | 0     | 0     | 15       | 60           | У146        | 9,27   |       |
|                          | хлеб бел.   | хлеб пшеничный                           | 30                | 3     | 0     | 17       | 83           |             | 2,26   |       |
|                          | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                     | 35                | 2     | 0     | 13       | 64           |             | 2,33   |       |
|                          |             |  |                   |       |       |          |              |             |        |       |
|                          | полдник     |  | пудинг из творога | 100   | 15,14 | 10,72    | 24,33        | 255         | 146    | 18,08 |
|                          |             |  | Чай с сахаром     | 180   | 0,2   |          | 15           | 58          | м685   | 2,28  |
|                          |             | <i>итого</i>                             | 1045              | 40,34 | 44,9  | 133,38   | 1095,19      |             | 101,36 |       |
| <b>Итого за день:</b>    |             |  | 1530              | 51,79 | 56,5  | 205,96   | 1572,19      |             | 143,48 |       |